



保健案内

保健センター
長野 2-3-17
TEL: 553-0053
FAX: 555-2551

子どもの健康

乳幼児健診

名称 4カ月児健診、1歳6カ月児健診、2歳児
歯科健診、3歳児健診

その他 転入されたお子さんで、前住所地で受診
していない方は保健センターへご連絡
ください。

BCG予防接種

受付日時 1月21日(月)午後1時30分～2時

対象 平成24年9月17日～10月11日生まれ
のお子さん

※対象児以外でまだ受けていないお子さん(6カ月
未満)は、この機会に受けてください。なお、ワ
クチンの準備などがありますので、事前に電話で
ご連絡ください。

乳幼児相談(要申し込み)

受付日時 2月5日(火)午前9時30分～11時30分

対象 小学校入学前のお子さん

離乳食教室(初期)(要申し込み)

受付日時 2月5日(火)午前10時15分～10時30分

対象 平成24年8月15日～9月14日生まれの
お子さんがいる方

離乳食教室(中後期)(要申し込み)

受付日時 1月22日(火)午前10時15分～10時30分

対象 7カ月～11カ月のお子さん

※いずれも場所は保健センター



おとなの健康

健康相談

日時 2月7日(木)午前10時～11時

場所 保健センター

内容 保健師・栄養士による相談

対象 健康について相談したい方

持ち物 健康手帳、健診結果

休日急患診療

期 日	医療機関名	期 日	医療機関名
1月20日(日)	壮幸会行田総合病院	2月10日(日)	壮幸会行田総合病院
1月27日(日)	清幸会行田中央総合病院	2月11日(月)	壮幸会行田総合病院
2月3日(日)	清幸会行田中央総合病院		

・診療科目……内科、小児科、外科

・診療時間……午前10時～午後5時

※医療機関が変更されることがありますので、事前に
問い合わせください。

・清幸会行田中央総合病院 ☎553-2000

・壮幸会行田総合病院 ☎552-1111

◇夜間などの急病やけがで受診できる医療機関を知り
たいとき

・行田市消防署 ☎550-2123

・埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199

◇埼玉県小児救急電話相談「#8000」

・県内どこからでも「#8000」をプッシュすると相
談窓口につながります(携帯電話可)。

・相談時間 【月～土曜日】午後7時～翌日午前7時

【日曜日、祝日】午前9時～翌日午前7時

ノロウイルスに注意しましょう

食中毒は夏だけではなくありません。例年12月中旬ご
ろをピークに「ノロウイルス」を原因とした感染性胃
腸炎などが流行するため、特に注意が必要です。

ノロウイルスはどのように感染するのか

- ・感染した人が調理などをして汚染された食品から
- ・加熱不十分な二枚貝などの食べ物から
- ・患者のふん便や嘔吐物から(二次感染)

ノロウイルスの主な症状

- ・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、軽度の発熱、軽い風邪

ノロウイルスを原因とした食中毒の予防方法

- ・生食を控え、食品の加熱は中心まで十分に作る。
- ・野菜や果物などは、十分に洗浄する。
- ・手洗いはせっけんでしっかりと洗う(特に調理を
する際、食事の前、トイレの後)。
- ・手洗い後のタオルなどは、清潔なものを使用する。
- ・二次感染の予防(感染者の便、嘔吐物などを処理
するときは、使い捨て手袋やマスクを着用し、塩
素系漂白剤などでふき取り、消毒する)

もしも、症状がでたら・・・

休養と水分をしっかりと取り、早めに医療機関へ相談
してください。ウイルスを体外に出す機会を奪ってし
まう場合があるので、安易に下痢止めなどは使用しな
いようにしましょう。

チャレンジウォーキング

あなたの「歩く」健康づくりを応援するため、「目指せ白河！奥州街道チャレンジウォーキング」を実施しています。家族や仲間同士で寒い季節の健康づくりにチャレンジしてみませんか。

実施期間 2月28日(休)まで

内 容 旧奥州街道を歩いた気分をイメージしながら好きな時間に好きな場所を歩き、歩いた時間を健康づくり支援担当(市役所内)、各公民館、総合福祉会館「やすらぎの里」、グリーンアリーナで配布している記録表(マップ)に記入します。白河までゴールできた方の中から、抽選で50人に友好都市「白河市特産品セット」をプレゼントします。

プレゼント応募方法 記録表を切り取り、裏面に必要事項を記載の上、2月28日(休)(消印有効)までに郵送または総合窓口案内(市役所内)、各公共施設にある回収箱に応募してください。※期間内であれば、1人何回でもチャレンジ・応募できます。

プレゼント抽選日 3月15日(金)

問い合わせ 保健センター健康づくり支援担当(市役所内・内線378)

インフルエンザの予防について

● **手 洗 い** ウイルスは手から口、鼻へ進入します。せっけんを使い手洗いをしましょう。アルコール消毒も有効です。



● **マ ス ク** 小まめに着用しましょう。特に体調が変化しやすいときは、咳が出る前にマスクをしましょう。



● **外 出** 人の多い場所は避け、体調のすぐれないときは外出を控えましょう。



● **体調管理** 栄養バランスの取れた食事を心掛け、睡眠をしっかりと取りましょう。



・突然高い熱が出る。
・悪寒、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状がある。
・咳、鼻水などの症状が発熱の後から現れる。
以上のような症状が出始めたときは、医療機関で受診するようにしましょう。

ママ・パパ教室

楽しく友達をつくりながら、妊娠・出産・子育てについて学びませんか。

期 日 1月15日(火)・31日(休)、2月4日(月)・21日(休)
※4日間で1コース

時間・場所 保健センター・午後1時15分受け付け
※1月31日はVIVAぎょうだ・午前9時45分受け付け

内 容 マタニティー・ヨガ、妊娠中と産後の生活の話、子どもの成長と育児の話、先輩ママの話、調理実習、沐浴実習など

対 象 妊婦さんとその家族(内容は初めて出産される方向けです。すでにお子さんがいる方でも、人数に余裕がある場合は参加できます。)

持 ち 物 健康手帳、筆記用具※31日はエプロン、三角巾、スリッパ

申し込み・問い合わせ 直接または電話で保健センター

血液サラサラ教室

この教室で血液がサラサラになるポイントを学び、毎日を健康に過ごすきっかけを作ってみませんか。

日 時	場 所	内 容
2月6日(水) 午後1時50分～ 3時30分	保健センター	医師による講話「今日からはじめる血液サラサラ生活」
2月21日(木) 午前9時30分～ 11時30分	VIVAぎょうだ	管理栄養士による調理実習「血液サラサラクッキング」

※2日間で1セット。平成24年10月に実施した教室と同じ内容です。

対 象 市内在住の方

定 員 20人(先着順)

持 ち 物 健康手帳、筆記用具※21日はエプロン、三角巾、スリッパ

申し込み 直接または電話で保健センター

家畜伝染病予防法で、飼育動物(犬、猫、ウサギ、インコなどは除く)の頭羽数の報告が義務化されました

▼報告が必要な動物(1頭羽から)

牛、水牛、馬、豚、ミニブタ、イノシシ、メン羊、山羊、シカ、鶏、ウズラ、アヒル、アイガモ、キジ、ダチョウ、ホロホロ鳥、七面鳥

▼報告方法

熊谷家畜保健衛生所または農政課で配布している所定の報告書(同家畜保健衛生所ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、郵送またはFAXで報告してください。【郵送】〒360-0813 熊谷市円光1-8-30 熊谷家畜保健衛生所【FAX】526-1063

▼問い合わせ 同保健衛生所 ☎521-1274

健康づくり(介護予防)講演会

▼日時 1月19日(土)午前10時～正午

▼場所 「みらい」文化ホール

▼内容 認知症予防のための啓発講演会「認知症に負けない脳をつくるう」知的活動と運動の必要性」

▼主催 浮城シニアクラブ連合会

▼後援 行田市

▼その他 申し込み不要

▼問い合わせ 同連合会事務局(高齢者福祉課内・内線223)